8.008 Teľacie dusené na zelenine
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
teľacie stehno	6,00	6,00	7,00	7,00	8,00	8,00	9,00	9,00
olej	0,30	0,30	0,50	0,50	0,70	0,70	0,90	0,90
soľ	0,08	0,08	0,10	0,10	0,12	0,12	0,18	0,18
zelenina koreňová	1,50	1,20	2,00	1,60	2,50	2,00	3,00	2,40
cibuľa	0,60	0,51	1,00	0,85	1,30	1,10	1,50	1,27
karfiol	1,00	0,80	1,20	0,96	1,30	1,04	1,50	1,20
hrášok sterilizovaný b. n.	0,50	0,50	0,70	0,70	0,80	0,80	1,00	1,00
hmotnosť porcie v g	100		130		160		190	
hmotnosť mäsa v g	36		42		48		54	
hmotnosť šťavy v g	64		88		112		136	

Receptúra

Výrobný postup

Teľacie mäso umyjeme vcelku, osušíme a pokrájame na plátky, ktoré jemne naklepeme a opečieme na časti oleja. Cibuľu očistíme, pokrájame a speníme na oleji. Do pripraveného základu vložíme opečené mäso, pridáme očistenú na kocky pokrájanú koreňovú zeleninu, karfiol rozobratý na ružičky. Podlejeme vriacou vodou, osolíme a dusíme. Polomäkké mäso odkryjeme, dáme dopiecť do rúry ešte na 20 až 30 minút. Hrášok pridávame do šťavy a prevaríme.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	423	101	11,10	5,0	1,8	2,5	0,9	26,7	3,1	0,074	0,0	0,1	9,6	4,4
B	562	135	13,08	7,4	3,1	3,4	1,2	33,9	3,7	0,098	0,1	0,2	12,3	5,1
C	694	167	14,98	9,7	4,3	4,1	1,4	40,1	4,3	0,122	0,1	0,2	14,3	5,9
D	829	19	16,9	12,0	5,5	4,8	1,7	47,3	4,8	0,14	0,1	0,2	16,6	6,6

		9	3							6			